

Escola do 1º Ciclo de Alcantarilha



Ementa nº 3



Segunda

Sopa: Alho francês

Prato: Salada de atum com batatas e cenouras

Sobremesa: Bananas



Terça

Sopa: Juliana

Prato: Frango estufado com cebola, arroz de grelos e salada de alface e cenoura

Sobremesa: Peras



Quarta

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Bacalhau à Braz com salada de alface e cenoura

Sobremesa: Uvas



Quinta

Sopa: Espinafres

Prato: Chambão da pá de vaca guisado com massa macarronete e cenouras com salada

Sobremesa: Melão

Sexta

Sopa: Feijão com legumes

Prato: Maruca cozida com batata cozida e brócolos

Sobremesa: Fruta



Observação: por motivos de força maior, a ementa poderá ser alterada.